ความโกรธ

โดย พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป
วัดอรัญญวิเวก อ. แม่แตง จ. เชียงใหม่

คณะชาวชมรมพุทธศาสตร์เอสโซ่พิมพ์ถวาย
พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

คำนำ

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้น เพราะญาติโยม พุทธบริษัททั้งหลาย ได้ฟังพระธรรมเทศนาแสดงเรื่อง **"ความโกรธ"** แล้วเกิดความเลื่อมใสศรัทธาอยากจะทำเป็นรูปเล่มหนังสือ เพื่อประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจในการปฏิบัติละความโกรธที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง

หวังว่าหนังสือเล่มนี้คงจะเป็นประโยชน์แก่ท่านทั้งหลายผู้ได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ถ้าหากขาดตกบกพร่องเนื้อหาของธรรมในตอนใดตอนหนึ่ง ก็ขอให้นักปราชญ์ผู้มีปัญญาโปรดให้อภัยและแนะนำตักเตือนข้าพเจ้าด้วย.

พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป
วัดอรัญญวิเวก (บ้านปง)
ต. อินทขิล อ. แม่แตง จ. เชียงใหม่

๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๒๘

ความโกรธ

★

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส
"นหิ สาธุ โกโธ โกธํ คตฺวา สุขํ เสติ"

ณ บัดนี้ อาตมาภาพ จะพรรณนาศาสนธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาเพิ่มพูนบารมีพุทธบริษัท อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลายที่ได้มาพรักพร้อมกันอยู่ ณ สถานที่นี้ ในวันนี้จะแสดงเรื่องที่บุคคลเราได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ได้มาอยู่ร่วมโลกอันเดียวกันนี้ เป็นเพราะอะไรคนเราอยู่ด้วยกัน จึงมีความขัดข้องหมองใจ หรือมีความทุกข์ ความเดือดร้อนวุ่นวาย อยู่ด้วยกันไม่มีความสุข องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเทศนาแนะนำสั่งสอนให้พวกเราท่านทั้งหลายที่อยู่ด้วยกันนั้นได้หันมาพินิจพิจารณาโอปนยิโก น้อมเข้ามาสู่ตนเองว่า การที่เราได้

มาอยู่ด้วยกันนั้น แล้วทำไมจึงมีความเดือดร้อน เพราะเหตุอะไรจึงอยู่ด้วยกันไม่มีซึ่งความสุขเช่นนั้น อันนี้เป็นข้อสำคัญที่พวกเราท่านทั้งหลายที่เป็นพุทธบริษัทอุบาสกอุบาสิกา ได้มาพิจารณาดูแล้วว่าการที่คนเราอยู่ด้วยกันแม้จะเป็นครอบครัวก็ดีหรืออยู่กับเพื่อนกับฝูงอยู่กับญาติวงศ์ตระกูลในตระกูลหนึ่ง ๆ นั้นก็ดี หรือเรามีเพื่อนมีฝูงต่างเชื้อชาติวรรณะกันนั้นก็ดี นี้เรามาพิจารณาดูดี ๆ แล้วจะเห็นว่า การที่ตนเองอยู่ด้วยกันกับหมู่กับฝูงนั้น มันเป็นเพราะอะไรจึงไม่ได้มีซึ่งความสุข คนเราอยู่ด้วยกันนั้น การที่จะอยู่ด้วยกันได้ด้วยความผาสุกนั้น ก็ต้องเป็นผู้มีสติปัญญาพิจารณาให้รู้ให้เข้าใจว่ามีเรื่องอะไรบ้าง การที่เรื่องความที่เราอยู่ด้วยกันนั้น เมื่อหากเราพูดจาปราศรัยซึ่งกันหรือว่าเราทำการงานอะไรอยู่ด้วยกัน หรือใช้ความคิดอะไรอยู่ด้วยกันคิดขึ้นมานั้น นี้ในทั้งสามอย่างนี้หากเรามาใช้สติปัญญาพินิจพิจารณาดูจึงจะเข้าใจว่า การที่เราอยู่ด้วยกันนั้นทำให้เราไม่มีความสุข เพราะหนึ่ง คนเรานี้ทุกคนย่อมมีกิเลสเหมือนกันมีความโลภ ความโกรธ และความหลงเป็นกิเลสฝากฝังอยู่ในดวงใจมาแล้วตั้งแต่ในอดีตชาติก็มี ในปัจจุบันนี้หากเราไม่มี

สติปัญญาพินิจพิจารณาละแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลง นั้นย่อมปลดปลงออกไม่ได้ ก็ทำให้เรานี้ เป็นอุปนิสัยฝึกฝนตนเองนั้นไม่ได้ การที่บุคคลจะมีความโกรธเกิดขึ้นแก่ตนเองนั้นไม่ใช่ทางเดียว บางทีมาทางด้านร่างกาย ทางด้านร่างกายนั้นเพราะอะไร เพราะมาประสบพบกับสายตาของบุคคลที่คนเรานั้นมองดูซึ่งกันและกัน เมื่อมองดูแล้วเห็นกิริยาท่าทางของบุคคลอื่นทำอย่างไรอย่างหนึ่งไม่ถูกแก่จริตนิสัยของตนเองนั้น ความโกรธก็เกิดขึ้นมาได้ เพราะไม่พอใจกับบุคคลนั้นทำการงานอันใดบางสิ่งบางอย่างนั้น เมื่อไม่ถูกกับจริตนิสัยแล้วเราก็ไม่พอใจกับบุคคลที่กระทำนั้นอย่างหนึ่ง หรือด้วยกายแสดงกิริยาท่าทางอย่างโน้นอย่างนี้ ให้เราเห็นด้วยสายตาแล้วไม่ชินกับนิสัยของตนเอง ตนเองก็ว่าทำอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ดีไม่งามไม่ถูกต้องตามระเบียบเรียบร้อยอะไร ก็ทำให้เรามีความโกรธไม่พอใจคนนั้นขึ้นมาเหมือนกัน นั่นก็มีหลายสิ่งหลายอย่างที่บุคคลที่จะมีความโกรธเกิดขึ้น เหตุฉะนั้นเมื่อเราให้สิ่งให้ของแก่บุคคลไปประพฤติปฏิบัติแล้ว หรือไปเก็บไว้ที่ใดที่หนึ่งไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย เราก็ว่าบุคคลนั้นไม่ทำตามใจของเรา

เราเห็นด้วยตา และมีความหงุดหงิดเกิดขึ้นอีกอย่างหนึ่ง บางที ให้เครื่องใช้ เครื่องสอย เครื่องฟังก็ดี หรือ เครื่องใช้ เช่น นาฬิกาก็ดี อันเราให้เขาไป ให้เขาไปแล้ว ไปใช้ไปสอย แต่เขาไม่เก็บรักษาอยู่ด้วยความเรียบร้อย ด้วยความพากเพียรตามใจของตนเอง ตนเองก็มีความโกรธเกิดขึ้น เช่นบิดามารดาก็ดี กับบุตรธิดาของตนเองนั้น นี้อย่างหนึ่ง จะให้เครื่องใช้หรือใช้รถใช้เรือก็ดี ไปมาในสถานที่โน้นสถานที่นี่เขาไม่ได้ทำความสะอาดด้วยความเรียบร้อยหรือเป็นระเบียบตามที่ตนเองกะเกณฑ์ไว้ ตนเองก็มีความหงุดหงิดโกรธลูกโกรธหลานของตนเองเกิดขึ้น ไม่พอใจในสิ่งนั้น ความโกรธก็เกิดขึ้นได้อย่างนี้อีกอย่างหนึ่ง แม้การทำมันมีหลายสิ่งหลายอย่าง การทำด้วยกายของบุคคลอื่น เมื่อเรามองดูด้วยสายตาแล้ว อันที่ไม่ถูกต้องแก่ตนเองนั้น ทำให้คนเรานี้มีความโกรธกันขึ้นมาได้อีกอย่างหนึ่งเรียกว่าความโกรธมาจากบุคคลอื่นที่แสดง ความโกรธอีกอย่างหนึ่ง เราจะมีความโกรธขึ้นได้คือ คนอื่นนินทามาว่าอย่างโน้นอย่างนี้ ติฉินนินทาต่าง ๆ นานา ว่าตนเองนี้เป็นคนไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ หรือไม่สวยสดงดงามก็ดี ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย

อย่างนั้นอย่างนี้ กริยาท่าทางอย่างนั้นอย่างนี้ คนอื่นมาพูดให้เรา เราได้ยินเข้าไปแล้วอย่างนี้ ก็มีความโกรธว่า คนนั้นมาพูดจาปราศรัยติฉินนินทาเราทำไม อันนี้เรายับยั้งสติปัญญาไม่ได้ ยับยั้งจิตใจเราไม่ได้ ก็ทำให้เรามีความโกรธอีกอย่างหนึ่ง นี้ความโกรธขึ้นมาจากบุคคลอื่นติฉินนินทาเรา

เรามาพิจารณาดูแล้วว่า หากความโกรธของเรายังไม่เกิดแม้เพียงแค่นั้นนั้นก็ดี เมื่อเรามีความขันติอดทนอยู่ แต่ยังมีคนอื่นอีกมายุแหย่ว่าคนนั้นคนนี้พูดจาปราศรัยติฉินนินทาให้เราแล้ว ทำไมไม่โกรธเขา เขาว่าให้เราอย่างโน้นอย่างนี้ นี้คนอื่นเขาก็มายุมาแหย่ด้วยคำพูดจาปราศรัยต่าง ๆ นานา เกิดขึ้นทำให้เรามีความโกรธคนอื่นได้อีกอย่างหนึ่ง นี้ความโกรธก็เกิดขึ้นมาได้เหมือนกัน การมาพูดยุยงส่งเสริมและยุแหย่ให้เรามีความโกรธเกิดขึ้นเช่นนี้ มีหลายทาง บางทีคนอื่นเขามีความคิดเขาพูดจาอยู่ที่อื่น แต่คนอื่นนั่นแหละเก็บเอาความคิดของคนอื่นนั้นมาว่าคนนั้นจะทุบจะตีจะฆ่าจะด่าอย่างโน้นอย่างนี้ จะติฉินนินทาต่อไปลุกลามอย่างโน้นอย่างนี้ อันคำยุแหย่อย่างนี้เมื่อเราได้ยินคนอื่นมายุแหย่ ก็ทำให้เรามีความโกรธเกิดขึ้นเหมือนกัน นี้

ความโกรธเกิดขึ้นแก่บุคคลด้วยการพูดจาปราศรัยติฉินนินทาต่าง ๆ นานาแก่เรา นี้อย่างหนึ่ง มานี่วกเข้ามาหาในครอบครัวก็ดี สามีภรรยาพูดจาปราศรัยซึ่งกันและกัน หากสามีพูดไปแล้ว ภรรยาก็ไม่มีขันติอดทนอะไร แล้วก็โต้ตอบซึ่งกันและกันด้วยคำพูดต่าง ๆ นานา ก็มีความโกรธเกิดขึ้นได้ อันนี้ก็เหมือนกัน มานี้กุลบุตรกุลธิดา ลูกชายลูกสาวก็ดี ถ้าเวลาเราพูดจาปราศรัยแนะนำสั่งสอนเขา พูดจาปราศรัยอยากให้เขามีระเบียบเรียบร้อย อยากให้เขาอยู่ในความคุ้มครองของตนเอง แต่เขาก็โต้เถียงกับเรา หรือแสดงต่าง ๆ ความโกรธก็เกิดขึ้นมาด้วยการโต้แย้งซึ่งกันและกันอีก เพราะว่าเขาไม่เคารพเรา ไม่ปฏิบัติตามเราอย่างนี้ ความโกรธก็เกิดขึ้นแก่บุคคลอย่างนี้อีกอย่างหนึ่ง เหตุฉะนั้น ความโกรธก็เกิดขึ้นมาหลายทางหลายสิ่งหลายอย่าง เช่นนี้แหละ เรามาพิจารณาดูแล้วว่า เราอยู่กับเพื่อนกับฝูงก็ดี ไปด้วยกันการมองหน้ามองตาด้วยกายก็กระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน ทำให้ไม่มีความพอใจกับหมู่กับฝูง เมื่อพูดจาปราศรัยกับหมู่กับฝูงแล้วก็ขัดข้องซึ่งกันและกัน เกิดขึ้นโต้แย้งกันกับหมู่กับฝูงก็ต้องแตกสามัคคีกันไป อันนี้ความโกรธก็เกิด

ผึงขึ้นมาในดวงใจของบุคคล เหตุฉะนั้นความโกรธนี้จึงมีหลาย ทางเหลือเกิน ทั้งด้านร่างกายก็ดี ทั้งด้านวาจาที่พูดจาปราศรัย ไม่ถูกต้องกันก็ดี ไม่ถูกจริตนิสัย บางคนนั้นก็เป็นคนที่โกรธ ฉุนเฉียวขึ้นมาบ่อย ๆ ขึ้นมาง่าย ๆ อะไรเอะอะขึ้นมาพูดจา ปราศรัยนิด ๆ หน่อย ๆ ก็มีความโกรธเกิดขึ้น แต่บางคนนั้น ความโกรธจะเกิดขึ้นก็เพราะกระทบกระทั่งกระเทือนต่าง ๆ นานามากมาย อดทนไม่ไหว ความโกรธนั้นก็รั่วไหลขึ้นมา ภายในใจ แล้วก็พูดออกมาทางวาจาก็แสดงออกมาซึ่งกายด้วย ความฉุนเฉียวเกิดขึ้น แสดงอย่างโน้นอย่างนี้เกิดขึ้น อันนี้ ความโกรธมีหลายสิ่งหลายอย่างที่จะเกิดขึ้นแก่บุคคลเรา เพราะเรามีกิเลสอยู่ในจิตในใจของเรานั้นอย่างหนึ่ง สอง เราเป็นผู้ไม่มีสติปัญญาสามารถยับยั้งจิตใจของเราไว้ได้ ด้วยขันติความอดทน โสรัจจะความเสงี่ยมเจียมตัวเอา ไว้ไม่ได้ จึงทำให้ความโกรธนั้นเกิดขึ้นแก่บุคคล อันนี้ แหละพวกเราท่านทั้งหลายมาพินิจพิจารณาดูแล้วว่า ความโกรธ นี้มันเป็นภัยจริง ๆ เป็นอันตรายจริง ๆ มีความทุกข์จริง ๆ หาก เราทุกคนมาพิจารณาดูแล้วว่าความคิดขุ่นเคืองอยู่ภายในจิตในใจ

ก็ทำให้เรามีความทุกข์ความเดือดร้อนเพราะเราโกรธ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านจึงตรัสเป็นภาษิตไว้ "นหิ สาธุ โกโธ" "ความโกรธไม่ดีเลย" ถ้าหากเรายังไม่มองเห็นความโกรธนั้นว่าเป็นของไม่ดี ของมีโทษเมื่อไรเราก็จะไม่สามารถที่ลดละปล่อยวางความโกรธนั้นออกไปได้ มันก็จะฝากฝังไว้ในดวงใจของเราให้มีความทุกข์เปล่าประโยชน์ มีโทษมากเช่นนี้

เราพิจารณาดูให้ดี ๆ แล้วว่า ความโกรธนี้ทางที่จะเกิดดังได้พรรณนามานั้น มีมากมายหลายสิ่งหลายอย่าง ที่เราเห็นกันมา ทำการงานอยู่กับหมู่กับกลุ่มกับเพื่อนกับฝูงเช่นนี้ ก็แตกแยกกันด้วยการที่ไม่สามัคคีกัน ก่อนที่จะไม่สามัคคีกันก็การพูดจาปราศรัย และแสดงด้วยกายอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ถูกต้องจริตนิสัยซึ่งกันและกัน มันก็โกรธขึ้นมาได้เหมือนกัน นี่แหละความโกรธเกิดขึ้นมาอย่างนี้ มีโทษมีทุกข์เกิดขึ้นแก่บุคคลที่ยึดเอาไว้

บัดนี้ความโกรธนั้นเป็นนิสัยมาแต่หลายภพหลายชาติ ของบุคคลที่ไปมาหาสู่ซึ่งกันและกัน หรืออยู่ในบ้านเดียวกันก็ดี อยู่กับลูกหลาน สามีภรรยาก็ดี กับพี่น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย นั้นเรา

ก็เคยเห็นคนเฒ่าคนแก่โกรธฉุนเฉียวง่าย ๆ พูดจาปราศรัยอะไรก็โกรธเอา โกรธเอาเรื่อย ๆ เรื่องอะไรนิด ๆ หน่อย ๆ ก็มีแต่ความโกรธเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นเป็นอุปนิสัย มาหลายภพหลายชาติก็มี บางทีชาติอดีตของบุคคลนั้น เกิดขึ้นมาอยู่ร่วมกันอยู่ในหมู่ในกลุ่มเดียวกันเช่นนี้ ในครอบครัวก็ดีเป็นกุลบุตร กุลธิดาลูกหลานของเราหรือสามีภรรยาบางคู่ก็เหมือนกัน ตื่นขึ้นมาแล้วก็ผิดเถียงกันโกรธกันอยู่เรื่อย ๆ ไม่มีความสุขอะไร แต่ก็อยู่ด้วยกันไปด้วยอำนาจของกรรมนั้นก็มี อยู่กับลูกหลานก็เหมือนกัน บางทีเมื่ออยู่ด้วยกันนั้นเกิดขึ้นมาอยู่ร่วมกันแล้วแต่ไม่ถูกกัน ขัดข้องหมองใจซึ่งกันและกันอยู่เรื่อย ๆ มองดูหน้าดูตากันก็ไม่พอใจ อันนี้คงจะเป็นอุปนิสัย เป็นปัจจัยมาตั้งแต่ชาติอดีตบ้าง ชาติอดีตที่เราเกิดมาหลายภพหลายชาติเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารก็ดี การที่เรามาพบกันเช่นนี้ให้มีความโกรธเกิดขึ้น ซึ่งกันและกันไม่พอใจ เมื่อมองหน้ามองตากันก็ไม่พอใจ พูดจาปราศรัยได้ยินแต่เสียงเขาพูดเฉย ๆ ไม่เห็นตัวเขา ก็ยังมีความโกรธไม่พอใจเกิดขึ้นเช่นนี้

บางทีคิดขึ้นมาจนมาถึงโทสะ มันแรง ความโกรธมันกดดันกดดันขึ้นมาจนถึงโทสะ ออกมาถึงทุบถึงตีกันก็มี บางทีคิดขึ้น

มาในจิต คิดจะฆ่าให้ล้มให้ตายจากซึ่งกันและกันก็มี อันนี้แหละความแรงมันดันขึ้นไปเรื่อย ๆ การที่เป็นอุปนิสัยอย่างนี้ ไม่พอใจอย่างนี้ คงเป็นคู่อริกันนั้นอย่างหนึ่ง ขัดข้องหมองใจกัน คู่อริกันนั้นคือคนที่เราโกรธเขาหรือเขาโกรธเราก็ดี ที่มาผิดมาเถียงกันอยู่ ด้วยวาจาพูดต่อกัน เป็นหอกเป็นดาบแทงซึ่งกันและกัน แทงที่ไหน เป็นหอกดาบแทงที่หัวใจ ซ้ำอยู่ในใจทุกข์อยู่ในใจองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงว่าคนนี้โกรธซึ่งกันและกันแล้ว ผู้ยึดความโกรธเอาไว้แล้วก็เหมือนกับหอกที่ปักเสียบอยู่ในหัวใจของบุคคลนั้น มีความเจ็บปวดร้าวอยู่ในหัวใจ ได้ตั้งแต่ความทุกข์อย่างเดียวอยู่ในใจเช่นนี้ เรียกว่ากรรมตนเองได้สร้างสมอบรมมาอย่างนั้น นั้นอย่างหนึ่ง เราอบรมมาในทางไม่ดีจึงมีแต่ความโกรธบ่อย ๆ ในชาติอดีตคนที่จะโกรธกันนั้นก็เพราะบางทีนั้นชาติอดีตกาลที่ผ่านมาแล้วนั้นอาจจะถูกมองหน้ามองตากัน ผิดเถียงกันมาแล้ว ด้วยวาจากระทบกระทั่งกันมาตั้งแต่ชาติอดีต มองเห็นแล้วมันไม่พอใจ พูดจาปราศรัยออกมาแล้วมันก็ไม่พอใจ แม้จะพูดจาปราศรัยซึ่งกันให้ดีแค่ไหน ก็

ไม่พอใจ อันนี้คงจะเป็นอุปนิสัย เป็นปัจจัยมาตั้งแต่ชาติอดีต คนนั้นเคยด่าเคยว่า เคยผิด เคยเถียงกัน คนนั้นเคยทุบตีกัน เป็นคู่อริกันมาแล้วอย่างนี้ ก็คงจะเป็นไปได้นั้น สิ่งที่ไม่พอใจ บางคนกับสามีภรรยา บางคนกับลูกหลานของตนเองคงจะเป็นเช่นนั้น เรียกว่าเป็นคู่อริกัน เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารนี้มาเจอมาพบกันเมื่อไรแล้ว ก็เรียกว่าเป็นอันตรายเกิดขึ้นก็ว่าได้ หรือไม่พอใจเกิดขึ้นมีความทุกข์เกิดขึ้นวุ่นวาย มีความโกรธเกิดขึ้นได้นี้ความโกรธก็เกิดขึ้นมาได้

ความโกรธอีกชนิดหนึ่งมันเกิดขึ้นมานั้น เกิดขึ้นมาเพราะ "ราคะ" เพราะความรักมาก เรานี้มีความรักสามีภรรยา ซึ่งกันและกัน บางทีนั้นบางบุคคลจะออกจากบ้านไปโน่นไปนี่ก็มีความหวงแหนซึ่งกันและกัน ก็ทำให้ผูกให้กักให้ขังกัน ก็มีความโกรธเกิดขึ้นภายในจิตไม่พอใจบ้าง บอกไม่ฟังคำ ไม่อยู่ในขอบเขตของคำสอนของตนเอง บางทีก็โกรธให้ภรรยา บางทีภรรยาก็โกรธให้สามี เพราะความรักเกิดขึ้น ความรักมาก บางทีความหวงแหนก็จะมีมาก ความโกรธก็เกิดขึ้นด้วยความรัก ความราคะเกิดขึ้นเป็นธรรมดา บางทีกุลบุตรกุลธิดา ลูกหลาน

ของเราก็เหมือนกัน เมื่อหากเรามีความรักเขามากมากเท่าไรแล้ว บางทีลูกหลานของเราไม่ทำตามคำแนะนำสั่งสอนของเรา เราคิดมีความรักเขามากอยากให้เขาปฏิบัติดีดังเราคิดนึกไว้ในใจนั้น แต่เขาไม่ทำอย่างนั้น เขามีความขัดข้องเขาไม่ปฏิบัติตามเราอย่างนี้ เราก็มีความโกรธฉุนเฉียว ทำไมอย่างนี้ ลูกจึงไม่ปฏิบัติตาม พ่อแม่แนะนำสั่งสอน ลูกทำไมไปทำอย่างโน้นอย่างนี้ หรือว่าหลานของเราก็ดี ทำไมจึงไม่ประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของเรา อยู่ในขอบเขตของคำสอนของเรา เราบอกให้กระทำอย่างโน้นอย่างนี้มันก็ไม่กระทำตามคำสอนของเรา เราก็มีความโกรธเขาขึ้นมาก็ได้ บางทีนั้นเราแนะนำสั่งสอนเขาให้พูดจาปราศรัยพูดไพเราะเสนาะหูเกิดขึ้น แต่เขาก็ไม่พูดไพเราะเสนาะหูเกิดขึ้นแก่เรา เราก็มีความโกรธเขาฉุนเฉียวขึ้นมาอย่างนี้ก็มี อันนี้ความโกรธเกิดขึ้นมาจากความรัก เรารักเขามากเราอยากให้เขาเป็นคนดี อยากให้เขาพูดดี มีศีลาจารวัตร มีมารยาทดีตามคำสอนของเราตั้งเอาไว้ในจิตในใจ อยากให้เขาดีเช่นนั้น เพราะความรัก เพราะความเมตตาแก่เขา แต่เขาไม่ทำแล้ว เราก็โกรธเขา

เกิดขึ้น ความโกรธเกิดขึ้นมาด้วยความรัก มีทั้งสามีภรรยา มีทั้งกุลบุตรกุลธิดาของเรา และลูกหลานของเราและเพื่อนของเราอีก เป็นเพื่อนกันที่รักกัน บางทีแล้วพบกันแล้วซึ่งกันและกันแล้วแต่เขาไม่ทำไปตามใจเรา เขาขัดข้องอยู่ที่ใดที่หนึ่ง เวลาพูดจาปราศรัยเขาโต้แย้งขัดข้องเราบ้าง แต่ว่าเขาว่าให้แต่เรา เราก็โกรธเขา เขาติฉินนินทาเราอย่างโน้นอย่างนี้ เพื่อนเราก็โกรธเขา แต่เรามีความรักเขา แต่พูดไปแล้วเขาไม่ทำตามใจเรา เราก็โกรธเพื่อนโกรธฝูงเกิดขึ้นก็มีแต่อย่างนี้ เป็นธรรมดาคนเราที่เกิดมาอยู่ด้วยกันแล้ว มันก็ต้องเป็นเช่นนั้นเป็นส่วนมาก

เรื่องความโกรธนี้เป็นของที่เบากว่าโทสะ โทสะก็หนักกว่าแต่เมื่อมีโทสะแล้ว พยาบาทก็ยิ่งหนักกว่า เราจะเห็นได้ว่าความโกรธนี้ละพอละได้ง่ายอยู่เหมือนกัน

แต่หากว่าความโกรธนี้ฉุนเฉียวขึ้นมา ขุ่นคิดอยู่ในใจ หงุดหงิด แสดงอย่างโน้นอย่างนี้ หน้าตาไม่น่าดู ไม่น่าชม หงุดหงิดขึ้นมา อันนี้ก็เรียกว่า บางทีก็อาจจะบ่นพึม ๆ พำ ๆ อยู่ภายในวาจาของตนเองอยู่บ้าง แล้วก็หลีกหนีก็หายไป แต่เราอดทน

ไม่ได้ที่มันยุแหย่ หรือมันแสดงด้วยกายอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือพูดจาปราศรัยอย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็มีโทสะหงุดหงิด แสดงลวดลายออกมาทางร่างกายบ้าง แสดงออกมาทางพูดจาปราศรัยบ้าง อดทนไม่ไหวถึงทุบตีกันเลย ท่านเรียกว่า **"โทสะ"** ทำให้เจ็บปวดเกิดขึ้นเพราะอะไร เพราะเราไม่มีขันติ ความอดทนเอาไว้ โสรัจจะ ความเสงี่ยมเอาไว้ ถ้าอดทนไม่ไหวขันติอดทนไม่ไหวแล้วก็ถึงจะฆ่าให้บุคคลนั้นตาย ด้วยความคิดขึ้นมา มันแรงขึ้นมาก ท่านเรียกว่า **"พยาบาท"** เกิดขึ้นภายในจิตคิดอยากทำลายชีวิตของบุคคลอื่น แล้วเราก็จะมีความสุข เราคิดเช่นนั้น อันนี้มันก็ยิ่งบาปมาก มันยิ่งมีทุกข์มาก มีความร้อนมาก มีความกระวนกระวายมาก เรามาพิจารณาดูแล้วว่า คนเรานี้เกิดมา ความโกรธเกิดขึ้นมาอย่างนี้

บางทีความโกรธเกิดขึ้นมาภายในตนเอง คนเรานี้ความโกรธเกิดขึ้นมาโดยตนเองก็ดี ไม่มีคนอื่นแสดงด้วยกายอย่างใดอย่างหนึ่ง แม้สามีภรรยาก็ดี ลูกหลานก็ดี เพื่อนฝูงก็ดี ไม่ได้มายุมาแหย่ให้อะไร แสดงอะไรด้วยกาย ไม่ได้พูดจาปราศรัยยุแหย่อะไร แต่ความโกรธมันเกิดขึ้นมาได้ด้วยตนเอง โกรธ

ขึ้นมาเพราะอะไร ข้อนี้เป็นที่น่าคิดนะ ความโกรธข้อนี้ ตนเองนั่นแหละ เวลาทำการงาน ทำอะไร ทำสิ่งของต่าง ๆ ทำแล้วไม่ถูกไม่สวยงาม ไม่เป็นระเบียบเหมือนตนเองคิด ก็โกรธให้ตนเองว่าทำอย่างโน้นอย่างนี้ก็ผิด ทำอย่างโน้นอย่างนี้ก็ไม่ดีไม่เรียบร้อย ก็มีความหงุดหงิดโกรธตนเองก็มี บางคนเราพิจารณาดูโกรธตนเองว่าทำไม่ดีทำอย่างโน้นอย่างนี้ไม่ถูกกับจิตกับใจ กิเลสมันอยู่ที่ใจ และก็ใช้ให้ร่างกายทำ แต่มันก็ยังไม่ทันใจ แม้การเดินก็ดี หรือไปทำอันโน้นอันนี้ ไปที่โน่นที่นี่ก็ดี บางทีอาจจะนัดไปทำการงานกับเพื่อนฝูง แต่ไปไม่ทันเวลาอย่างโน้นอย่างนี้ ก็หงุดหงิดกับตนเองติดโน่นติดนี่เกิดขึ้น มันหงุดหงิดเกิดขึ้นภายในจิตเสียก่อน แล้วก็มีความโกรธว่า ตนเองนี้บังคับตนเองไม่ได้ นี้ก็มีความโกรธเกิดขึ้นได้เหมือนกัน การพูดจาปราศรัยของตนเอง บางทีอาจจะพูดน้อย บางทีอาจจะพูดมากบังคับไม่ได้ก็มี บางทีตนเองพูดจาปราศรัยไม่ไพเราะไม่เสนาะหูก็หงุดหงิดเกิดขึ้นมา มีความโกรธตนเองอย่างนี้ การเดินไปที่ไหนก็ดี พูดจาปราศรัยอยู่ที่ใด ไม่รู้จักกาลเทศะก็ดี ก็มีความโกรธเจ้าของ แอบพูดออกไปอย่างโน้นอย่างนี้ อยู่ใน

สังคมอย่างโน้นอย่างนี้ไม่ควรพูด เอ! เราทำไมไปพูด ทำไมเรื่องอย่างนี้ในสังคมเราไม่ควรพูด ก็มาโกรธตนเองเกิดขึ้นก็มีอันนี้ไม่มีคนอื่นทำให้โกรธแต่มาโกรธตนเอง นี่ความโกรธมันก็เกิดมาได้เหมือนกัน

เรามาพิจารณาดู บางทีอาจจะเป็นโรคภัยไข้เจ็บไม่สบายอย่างโน้นอย่างนี้ อยากไปโน่นไปนี่กับเขา แต่ไปไม่ได้ ก็มีความโกรธให้ตนเองว่า มันเป็นโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นในร่างกายไม่แข็งแรงไม่สมบูรณ์เหมือนคนอื่น อย่างนี้ก็มีความโกรธให้ตนเองว่าตนเองไม่แข็งแรง ทำไมไม่แข็งแรงเหมือนอย่างเขาเกิดมาทำไมจึงไม่แข็งแรง จึงผอมอย่างนี้ ไม่แข็งแรงอย่างนี้เป็นกรรมเป็นเวรอะไรแก่เราอย่างนี้ อย่างนี้ก็โกรธตนเองก็มีอย่างนี้ นี่คนเรามันเกิดขึ้นมาด้วยความคิดพินิจพิจารณาดูแล้วว่า ความโกรธเกิดขึ้นแก่ตนเองก็น่าพิจารณาเหมือนกัน เพราะเราทั้งหลายไม่ศึกษา ไม่เข้าใจ ไม่รู้ เราจึงมาโกรธตนเองเช่นนี้ขึ้นมาได้ อันนี้มาพิจารณาดูตนเองซิว่ามันเกิดขึ้นมาได้ไหม ไม่มีคนอื่นทำให้โกรธตนเอง มันโกรธขึ้นมาได้เพราะอะไร เพราะทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่ทันใจกับกิเลส

นั่นเอง กิเลสตัณหานั่นเอง คือทำอะไรก็ไม่ทันใจของตนเอง แม้เดินไม่ไหวก็ไม่ทันใจของตนเอง ทำการงานไม่เรียบร้อย ก็เพราะตนเองพูดจาปราศรัยก็เหมือนกัน พูดจาปราศรัยไม่เฉลียวฉลาดมันก็เป็นของตนเองทั้งนั้น คนเรามันโกรธตนเองได้ เจ็บป่วยก็โกรธตนเอง ทำอะไรไม่ได้ โรคภัยมันไม่หาย มันเจ็บป่วยมานานก็หงุดหงิดโกรธตนเอง อยากฆ่าตนเองตายก็ยังมีนะ ความโกรธฉุนเฉียวเกิดขึ้นมาอย่างนี้มันก็มีความโกรธ บางคนนั้นอาจจะว่าตนเองนี้ไม่สวยสดงดงามเหมือนกับคนอื่นเกิดขึ้นอย่างนี้ก็มี เรามาพิจารณาขึ้นมาดูแล้วว่า คนเรานี้ทำไมมันจึงโกรธเช่นนั้น เพราะกิเลสตัณหา มันเป็นธรรมดา มันพัดพาเมื่อมันเหยียบย่ำจิตใจของเรา เราไม่มีสติปัญญาพิจารณาให้ถ่องแท้ให้เข้าใจแล้ว มันก็มีความโกรธขึ้นมาได้ บางทีความคิดของบุคคลนั้น นั่งเจริญเมตตาภาวนาพยายามอยากบังคับจิตใจของตนให้สงบ ระงับเป็นสมาธิภายในจิตของตนเองนั้น จิตก็ยังวิ่งออกไปที่โน่นที่นี่อยู่ ไปคิดกับเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่อยู่กับที่อยู่กับตัวตน อยู่กับข้อธรรมกัมมัฏฐาน คุมอย่างไร ๆ มันก็ยังฟุ้งซ่านคิดไปทางนอกอยู่

ไม่ใช่เรื่องจะเอามาคิดมันก็ยังเอามาคิด เอาอีกแล้ว....บัดนี้ นั่งเจริญเมตตา ภาวนา คุมจิตไม่อยู่ก็โกรธหงุดหงิดขึ้นมา อยากลุกหนีไปก็มี ว่าเรานั่งเจริญเมตตาภาวนาไม่ได้ ความโกรธเกิดขึ้นมาเช่นนี้ก็ได้ โกรธให้ตนเอง คุมใจตนเองไม่สงบอย่างนี้ก็มี เรามาพิจารณาดูซิ ทำไมความโกรธจึงเกิดขึ้นมาได้ด้วยตนเอง ก็เพราะเราขาดสติปัญญานั่นเอง ความโกรธ จึงเกิดขึ้นมาได้ เมื่อมาสรุปแล้ว มาพิจารณาดูแล้วว่าการนั่งเจริญเมตตาภาวนา มันก็ยังทำให้ตนเองโกรธตนเองได้ น่าคิดน่าพิจารณาเหลือเกิน

เรื่องความโกรธจะเกิดขึ้นแก่แต่ละบุคคล ที่เราเกิดขึ้นมานี้อยู่ด้วยกัน ทำไมเป็นเช่นนี้ ตั้งแต่เบื้องต้นก็โกรธมาจากเรื่องราวต่าง ๆ กับบุคคลอื่น มาสุดท้ายนั้นลึกเข้าไป ๆ ตนเองก็ยังมาโกรธถึงตนเองทำอะไรไม่ถูกต้องพูดจาปราศรัยก็ไม่ดีไม่ไพเราะไม่เสนาะหู ไม่รู้จักกาลเทศะ เอาไป เอามา นั่งเจริญเมตตาภาวนาคุมจิตใจของตนเองไม่สงบระงับเป็นสมาธิ ก็ยังมีความหงุดหงิด โกรธให้จิตให้ใจของตนเอง กิเลสมันอยู่นั่นแหละ แต่เราก็ยังไปโกรธกับมันอยู่นั่นแหละ ความโกรธ

มันก็อยู่นั่นก็ยังพากันคิดมีความโกรธเกิดขึ้นแก่ตนเองว่ามันไม่สงบ คุมไม่อยู่อย่างโน้นอย่างนี้ มันเป็นเช่นนี้พวกเราท่านทั้งหลายมาพิจารณาดูให้ดี ความโกรธนั้นมันมีทุกข์มีโทษจริง ๆ ทำให้บุคคลมีความทุกข์ คนมีความโกรธฝากฝังไว้ในดวงใจแล้ว หน้าตาก็จะไม่แช่มชื่นเบิกบาน หากความโกรธเกิดขึ้น ความโกรธเกิดขึ้นแล้ว การพูดจาปราศรัยมันก็ไม่ไพเราะไม่เสนาะหูอะไรมีแต่หอกดาบ ระเบิดปืนเกิดขึ้น มีแต่ของที่กระทบกระทั่งกระเทือนออกมาวาจาก็ไม่เพราะเช่นนั้น คิดในจิตในใจขุ่นมัวเศร้าหมองอยู่ก็ทำให้จิตใจเหี่ยวแห้ง จิตใจมีความทุกข์ ความโกรธนี้เหมือนกับไข่เน่า ร่างกายของคนประดับประดาดีเท่าไรก็ตาม แต่ความโกรธฝังอยู่ในใจแล้วมันมีความทุกข์ความเดือดร้อน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่าเป็นไฟ ไหม้อยู่ในดวงใจของเรา ไฟไหม้ข้างในแล้วมันก็รั่วไหลออกมาทางนอก มาทางปาก ออกมาทางปากก็ออกมาทางร่างกาย ทำให้เสียหายอย่างนี้ความโกรธนั้นเป็นของที่ไม่ดี ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้เป็นภาษิต ดังได้ยกขึ้นไว้ในเบื้องต้นนั้นว่า "นหิ สาธุ โกโธ ความโกรธไม่ดีเลยจริง ๆ"

เราพิจารณาดูซิ ความโกรธเกิดขึ้นมาเช่นนี้แล้ว พวกเราท่านทั้งหลาย พิจารณาดูแล้วว่า เช่นนี้ ความโกรธเป็นของไม่ดีหรือเป็นของดีเราโกรธนั้นมากี่ครั้งแล้ว ตั้งแต่เราเล็ก ๆ มาโกรธกับเพื่อนกับฝูงมาจนถึงเป็นหนุ่มเป็นสาวก็โกรธหลายครั้งแล้ว ในสิ่งทั้งหลายที่บรรยายมานั้น บัดนี้มาถึงท่ามกลางคนสี่สิบ ห้าสิบปีหกสิบปี ก็มีความโกรธขึ้นมาหลายทุกที่ขึ้นมา ทั้งที่ไปถึงเฒ่าแก่เป็นปู่ เป็นย่า เป็นตา เป็นยาย โกรธลูกโกรธหลาน โกรธเพื่อน โกรธฝูง ในวงศ์ตระกูลก็ดี มันก็โกรธไปจนถึงเฒ่าถึงแก่ แล้วก็เก็บเอาตั้งแต่ของไม่ดีไว้อยู่อย่างนี้ ความโกรธมันก็มีอย่างนี้ น่าเบื่อน่าหน่ายไหม หรือเราจะเก็บสะสมเอาไว้เป็นของสกปรกหมักหมมอยู่ในดวงจิตดวงใจ ให้มีความทุกข์เดือดร้อนเช่นนี้ เราทำไมจึงไม่มีสติปัญญาแก้ไขความโกรธนั้น ออกไปจากตนเองให้ได้ ก็เพราะเรายังไม่มีสติปัญญา เหตุฉะนั้นแหละ ความโกรธเป็นของไม่ดี เราโกรธมานานก็ควรที่จะเบื่อหน่ายมันแต่เราไม่ยอมเบื่อหน่ายนี้ก็เพราะอะไร เพราะเราไม่ได้แก้ไขของตนเอง เราเป็นโรคภัยไข้เจ็บอยู่เนืองนิตย์อยู่ภายในจิตเรียกว่าจิตนั้นเป็นโรค

เป็นโรคร้อนท่านจึงว่าเป็นของร้อน โรคไม่มีความสุขสบายอะไร โรคจิตอันนี้ก็เรียกว่าโรคมีความโกรธขุ่นคิดอยู่ภายในจิต แผดเผาให้จิตใจมีความทุกข์ความเดือดร้อนอยู่เช่นนี้ มาตั้งหลายปีแล้วตั้งแต่เล็กมาจนใหญ่จนถึงเฒ่าถึงแก่ เก็บสะสมตั้งแต่ของที่ไม่ดีไว้ ของไม่ดีนี้เอาไปไว้ที่ไหนก็ไม่ดี มันก็มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น มีแต่ความเหม็นสาบ เหม็นคาวทั้งนั้น ของสกปรกเราก็ไม่สลัดออกไปสักที เหมือนของสกปรกติดตัวตนเองก็ไม่ล้างไม่เช็ด ไม่ถูออกไป มันก็ติดตัวอยู่นี้

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่าเรายังไม่ฉลาดเราก็เก็บของสกปรกเอาไว้ เก็บเอาไว้แล้วมันก็ไม่มีประโยชน์ไม่มีสาระประโยชน์อะไรจะทำให้เรามีความสุขความสบายอะไร เหมือนกับเราเอาของเน่าของเหม็นเอาไว้ในที่บ้าน ที่บ้านของตนนี้เราถือเอาติดตัวไปกับตนเดินไปที่ไหนแล้ว ไปอยู่ที่ใดแล้วแห่งหนตำบลใดอยู่ประเทศใดก็ตาม ของนั้นชื่อว่าของเหม็นคาวเหม็นสาบน่าขยะแขยงแล้ว เราถือไปแล้วเพื่อนฝูงก็ต้องเหม็นคาวเหมือนกัน ตนเองก็ต้องเหม็นคาวเหมือนกัน แต่เราทำไมจึงเก็บเอาของเช่นนั้นไปด้วย นี้เรามาพิจารณาเช่นนี้แล้ว

โอ ! ความโกรธนี้เป็นของที่ไม่ดี เรานี้ไม่มีสติปัญญา แต่บางบุคคลนั้นอาจจะมีสติปัญญาบ้าง โกรธขึ้นมาแล้วมานึกถึงทีหลังเอ ! เรานี้ไม่น่าควรจะโกรธเขา โกรธเพื่อน โกรธฝูง โกรธลูกโกรธหลาน โกรธสามี ภรรยาซึ่งกันและกัน อยู่ด้วยกัน ก็ไม่น่าจะโกรธ โกรธปู่ ย่า ตายายก็ดี ก็ไม่น่าจะโกรธ เราก็ยังโกรธอยู่เพราะเช่นนี้เอง ก็ตักเตือนตนเองได้บ้างบางบุคคลนี้ พวกเราท่านทั้งหลาย มาพิจารณาดูแล้วว่าความโกรธนี้มันดีไหมเราเก็บสะสมเอาไว้มานานแล้ว เราควรเบื่อหน่าย คลายความกำหนัดไป อยากยินดีมันไหม อยากละมันออกไปไหมของสกปรก อยากล้างมันออกทิ้งไหม เราอยากอยู่มีความสุขสบายไหม หรือเราอยากเก็บความโกรธไว้ให้มีความทุกข์ต่อไป ก็ต้องน้อมมาพิจารณาดูตนเองนั่นแหละ เป็นเรื่องที่สำคัญ

บัดนี้ ความโกรธเกิดขึ้นมาเช่นนี้เป็นของที่ไม่ดีเช่นนี้แล้วเราจะหาวิธีอะไรจะทำอย่างไรเราจึงจะลดความโกรธได้ เราจึงจะอยู่มีความสุข ถ้าเราละไม่ได้เราจะไม่มีความสุขสักที เราจะมีแต่ความทุกข์ นี้เป็นปัญหาที่เราจะพิจารณาโอปนยิโก น้อมเข้ามาสู่ตน มาพิจารณาตน เรื่องความโกรธนี้ บัดนี้เราจะละ

ความโกรธได้เพราะอะไร เพราะเรามาพิจารณาดูตนเองให้ได้ เพราะพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงสั่งสอนไว้ว่าถ้าหากบุคคลอื่นโกรธเรา เราไม่โกรธตอบนั้นดี ถ้าเราโกรธตอบเขาเราก็ชั่วกว่าเขา โง่กว่าเขา เป็นคนที่ไม่ดีกว่าเขา เสียประโยชน์เปล่า ก็เรียกว่าเป็นคนโง่คนชั่วกว่าคนอื่น ถ้าเขาโกรธเรา เราไปโกรธตอบเขาเช่นนั้น เหตุฉะนั้นเรามาพิจารณาหาวิธีละ วิธีปล่อย วิธีวาง วิธีชำระ ชะล้าง ละทิ้งเสียของสกปรกนั้นเราจะพากันทำอย่างไร จึงจะได้รับซึ่งความสุขได้นี้เป็นข้อสำคัญที่พวกเราได้พบได้เห็นได้ประสบมานมมานานแล้วอย่างนั้นเราก็ตั้งจิตตั้งใจของเราเช่นนี้ว่า ความโกรธนี้มาสังเกตดูด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาดูที่เราโกรธมามีแต่เสียหายไม่มีประโยชน์ ต้องให้เห็นโทษมันจนได้ ถ้าเราเห็นโทษมันได้เมื่อไร เราจึงจะละความโกรธนั้นได้

การที่บุคคลเราอยู่ด้วยกัน สามี ภรรยาก็ดี นี้วิธีละเอาอย่างนี้ บัดนี้เราจะละความโกรธออกไปหาวิธีชัยชนะละความโกรธออกจากดวงจิตดวงใจของเราให้ได้ด้วยเป็นผู้มีขันติ ความอดทนโสรัจจะ ความเสงี่ยมเมื่อเรามองเห็นบุคคลอื่น สามีภรรยาก็ดี

เขาไม่ทำตามใจเรา ทำการงานอะไร เราก็พิจารณาพูดจา-ปราศรัยกับเขา แต่เขาก็ยังไม่ทำเหมือนกัน ทำให้ขัดข้องสายตาของเรา เรามองดูนี่เรียกว่ามันจะละทางด้านเขาแสดงด้วยกายอย่างโน้นอย่างนี้ ไม่พอใจกับเราอันนี้ นั่นอย่างหนึ่งลูกหลานของเราก็ดี ทำการงานอะไร เรียนหนังสือก็ดีทำกิจการงานบ้านก็ดี ทำสิ่งโน้นสิ่งนี้ก็ดี เขาทำการงานอะไร หรือเขาใช้สิ่งของบางสิ่งบางอย่างแตกหักพังไป เสียหายไปอย่างนี้เราให้เขาไปแล้ว ให้เขาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ แต่มันหักมันพังมันเสียหายไปอย่างโน้นอย่างนี้ เราก็ต้องมาพิจารณาว่า สิ่งของนั้นเป็นธรรมดาใช้ไปก็ต้องเสียหาย แต่เรานึกว่าเขาไม่รักษาอย่างโน้นอย่างนี้ ไม่รักษาปฏิบัติ มีความเพียรอย่างโน้นอย่างนี้ ของนั้นจึงเสียเราก็คิดจะโกรธ ฉุนเฉียวขึ้นมาได้ อันนี้เราก็มาพิจารณาดูว่า ความโกรธขึ้นมาทางเช่นนี้ เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องพิจารณาให้เข้าใจเป็นธรรมดาสิ่งของนั้นที่มันเสียหาย หรือคนแสดงมาอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อนฝูงทั้งหลายเหมือนกัน อยู่ด้วยกันแล้วเขาแสดงด้วยกายอย่างโน้นอย่างนี้ทำหน้าบูดบึ้งใส่อย่างโน้นอย่างนี้ ทำอาการต่าง ๆ ทางด้าน

ร่างกายอย่างโน้นอย่างนี้ ทำแสดงใส่เรา เราก็มีความโกรธไม่พอใจกับเขา ในสังคมนั้นสังคมนี้เขาไปทำไมจึงไปทำอย่างนั้นยืนอย่างนี้เดินไปอย่างนั้น ไม่เคารพคนนั้นคนนี้ ไม่รู้จักสูงต่ำไม่รู้จักคนเฒ่าคนแก่ อะไรไม่รู้จักในวงงานนั้นวงงานนี้อย่างนี้ทำการงานอะไรทำไมไม่สามัคคีหมู่เพื่อนฝูง มันเอากายไปทำอย่างโน้นอย่างนี้ทำไม

เมื่อเราเห็นแล้วเราไม่พอใจ ความโกรธก็หงุดหงิดขึ้นมาภายในจิตอย่างนี้ อันนี้เราพิจารณาดูว่า แม้ทั้งสามี ภรรยาและลูกชายลูกสาว ของตนเองก็ดี บุตรหลาน ญาติ พี่น้องวงศ์ตระกูลก็ดี เพื่อนฝูงในสังคมทำกิจการงานต่าง ๆ นั้นก็ดีถ้าหากเรามีความโกรธแก่เขาเกิดขึ้นมาเช่นนี้ เราละแบบสู้ไม่ไหวเรามีขันติอดทน สู้ไม่ไหวก็เดินหนีออกจากที่นั่นหลีกไปเสียเมื่อไม่เห็นเขาแสดงอาการทั้งหลาย ต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นแล้ว สามีภรรยา ลูกหลานก็ดี ปู่ย่า ตายาย เพื่อนฝูงก็ดี ความโกรธก็ระงับไปเพราะไม่เห็น ไม่เห็นเขา นี่เราละอย่าง เราสู้ไม่ได้เราละหนีจากคนนั้นไป เมื่อละจากคนนั้นไปแล้ว ความโกรธก็ค่อย ๆ หายไป แต่เมื่อเรามาพบใหม่ความโกรธก็เกิดขึ้นมาอีก

ถ้าเขาแสดงอย่างนั้น นี่มันละไปได้ชั่วคู่ชั่วคราว นิด ๆ หน่อย ๆ มันยังละไม่ได้ขาดนี่อย่างหนึ่งวิธีละ

การพูดจาปราศรัยก็เหมือนกัน เวลาเราพูดจาปราศรัยมันกระทบกระทั่งกระเทือนกัน บางทีสามีภรรยาพูดกันแล้วก็ไม่ลงรอยกัน คนหนึ่งได้คำหนึ่งคนหนึ่งก็ได้คำหนึ่งไม่มีใครนิ่งฟังกันเลย เถียงกันได้คนละคำสองคำอยู่นั้นไม่หยุดอันนี้เรามาพิจารณาดูแล้วว่า เราพูดจาปราศรัยกับลูกกับหลานของเราก็เหมือนกันมันถกเถียงเราอย่างโน้นอย่างนี้ มันไม่ฟังคำสั่งสอนของเรา เราก็มีความโกรธเกิดขึ้น เราจะทำอย่างไรเราจึงจะละออกไปได้ อย่างนี้ เช่นลูกหลานของเราก็เหมือนกัน ที่เรามีความรักมาก ๆ มันไม่ทำตามใจเรา เราก็โกรธให้มันเกิดขึ้นเราจะทำอย่างไร อย่างนี้ก็ใช้วิธีละแบบหนี หนีปล่อยทิ้งไว้ไม่ถกเถียงกันละหลีกหนีไปนั่งอยู่ที่อื่น ไปพิจารณาอยู่ที่อื่นการเถียงกันนี้ไม่มีที่สิ้นสุดแหละเราก็ละออกไป ละอย่างนี้ก็ละได้ชั่วครู่ชั่วคราวเหมือนกันกลับมาพบกันใหม่อีก อยู่บ้านก็ดีอยู่ที่ทำงานก็ดี หรือไม่เที่ยวที่โน้นที่นี้ที่อื่น การไปท่องเที่ยวไปพบซึ่งกันและกันเกิดขึ้นก็มายังโกรธขุ่นเคืองคนนั้นว่าให้เรา

เถียงเราอย่างโน้นอย่างนี้ ความโกรธก็เกิดขึ้นมาอีก วิธีละอย่างง่าย ๆ แต่มันยังไม่หาย มันหายไปชั่วครู่ชั่วคราว เราพิจารณาดูให้ดีซิ่นี่ความโกรธมันเกิดขึ้นมาอย่างเช่นนี้ ทางด้านพูดจาปราศรัย แต่ก็ละแบบนี้ มันก็ยังไม่หาย

การที่มีความโกรธหงุดหงิดขึ้นมาแก่ตนเองนั้น การนั่งเจริญเมตตาภาวนานั้นก็ดี จิตของเรานี้ไม่อยู่แล้วมีความโกรธเกิดขึ้นว่ามันคุมไม่อยู่ อย่างโน้นอย่างนี้ หรือเราพูดจาปราศรัยในสถานที่ต่าง ๆ ไม่ควรพูดอย่างโน้นอย่างนี้ อันนี้เราทำการงานสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ดี มันไม่ดีไม่งามไม่ถูกต้องกับใจของตนเองบางคนนั้น ซื้อสิ่งของมาไม่ถูกต้องแก่จิตใจของตนเอง ก็มีความไม่พอใจว่าเรานี้เซ่อนี่ซ่าบ่นพึม ๆ พำ ๆ แก่ตนเอง ว่าตนเองนี้ไม่ฉลาดอย่างนั้นอย่างนี้ก็มี มันโกรธขึ้นมาเช่นนี้ก็มาพิจารณาในสิ่งของทั้งหลายเหล่านั้นให้ดีว่าเป็นธรรมดาเราผิดพลาดแล้วก็เป็นธรรมดา ซื้อสิ่งของมาไม่ถูกใจ ทำอะไรมันก็ไม่ถูกใจ เพราะกิเลสตัณหานี้มันทำอย่างไรมันก็ไม่ถูกสักทีไม่ทันมันสักทีอย่างนี้ เราควรพิจารณาด้วยความเป็นผู้มีขันติ (ความอดทน) โสรัจจะ (ความเสงี่ยม) พิจารณาซึ่งสิ่งของ

เหล่านั้นให้เข้าใจ พิจารณาดูใจนี้มันคุมไม่อยู่ก็เพราะเราฝึกมันยังไม่ได้ มันยังไม่อยู่ในคุ้มครองของเรา อันนี้อย่างนี้เราก็ต้องพิจารณาดูให้ดี แม้ลูกหลานก็เหมือนกัน เราจะคุ้มครองเขาหรือแนะนำสั่งสอนเขาให้อยู่ในขอบเขตของเรานั้น เราก็ทำไม่ได้ตามใจเราเพราะมันเป็นคนอื่น มันก็ไม่อยู่ในครอบครองของเรา มันก็เป็นธรรมดาเช่นนี้เราจะทำอย่างไร เราไปโกรธเขาก็เสียเปล่าประโยชน์ต้องให้รู้จักอุปนิสัยของเรา ลูกของเราเป็นอย่างโน้นอย่างนี้มีอุปนิสัยอย่างโน้นอย่างนี้ ปู่ ย่า ตา ยายมีอุปนิสัยอย่างโน้นอย่างนี้ สามี ภรรยาก็ดี ก็เป็นอุปนิสัยอย่างโน้นอย่างนี้ ก็ต้องเรียนให้รู้จักอุปนิสัย กายยืน เดิน นั่ง นอนของเขา การแสดงออกของเขาการพูดจาปราศรัยของเขาเกิดขึ้นเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ แสดงอาการให้เห็นอย่างโน้นอย่างนี้ เราก็พยายามพิจารณา ถ้าหากเราพิจารณายังไม่ลงก็หลีก หลีกออกไป กลับขึ้นมามันมาพบกันมันยังมีความโกรธอีกก็พยายามที่จะศึกษา พยายามที่จะให้อภัยซึ่งกันและกัน พยายามที่จะศึกษาให้เข้าใจอุปนิสัยของซึ่งกันและกัน ให้เข้าใจกันได้เราจึงจะอยู่ด้วยกัน ไม่ผิด ไม่เถียง ไม่โกรธ ไม่เกลียดซึ่งกันและกัน

อันนี้แหละเป็นข้อสำคัญถ้าหากเรายังไม่เข้าใจแล้วเราก็ยังละความโกรธไม่ได้ ละได้มันไม่หายสักที ละเดินหนีมันไม่หาย เราละด้วยความขันติ ความอดทน อยู่ด้วยกัน เวลาพูดจาปราศรัยซึ่งกันและกันแล้ว สามีพูดออกมาก็ดี ภรรยาก็ต้องอยู่เงียบ ๆ นั่งเฉย ๆ ไม่โต้ตอบกัน นี่วิธีละเอาชนะอย่างหนึ่งชนะความโกรธ ถ้าภรรยาพูดอยู่ก็ดี สามีก็ตั้งจิตตั้งใจที่จะเป็นผู้มีขันติความอดทน ว่าภรรยาของตนนี้พูดจาปราศรัยไม่หยุดไม่หยุดอยู่ก็ให้เขามีขันติ ความอดทนเช่นนี้ เราก็จะอดทนได้นี้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งแล้วว่า เราผิดเถียงกัน สามี ภรรยาพูดกันผิดเถียงกันอยู่นี้มันไม่ดี มันมีโทษ เราพิจารณาดูออกไปภายนอก ถ้าเราผิดเราเถียงเราโต้แย้งซึ่งกันและกันแล้ว มันก็ลุกลามขึ้นไปใหญ่ บางทีบ้านใกล้เคียงของเรา เขาจะได้ยินเสียงสามีภรรยาผิดเถียงกันเอะอะโวยวายเกิดขึ้น วันไหน ๆ ก็โกรธแต่กัน ผิดเถียงแต่กันบ้านหลังนั้นเขาเป็นอะไรกัน หรือผิดกับลูกหลานของตนเองเอะอะอย่างโน้นอย่างนี้ ไปทุบตีลูกเต้าของตนเองร้องไห้ระงมอึกทึกครึกโครมอยู่ในบ้านไม่มีความสุขอะไร บ้านหลังนั้น บ้านใกล้ ๆ เขาพากันพูดคุยกัน

เราต้องพิจารณาออกไปภายนอกบ้านของเรา เอ ! บ้านอื่นเขาจะได้ยินเราผิดเถียงกันแล้วไม่มีความสุขอะไรบ้านหลังนั้นก็น่าละอายเขา เป็นสามีภรรยารักกันอยู่ ทำไมมาโกรธ มาเกลียด มาผิด มาเถียงกัน อย่างนี้ตั้งแต่เบื้องต้นรักกันมาก็คิดว่าจะไม่มีผิดมีเถียงกันไม่เป็นอย่างโน้นอย่างนี้ เมื่อมาอยู่ด้วยกันโดยดีทำไมเปลี่ยนแปลงไปอย่างโน้นอย่างนี้ ผิดเถียงกันเกิดขึ้น ถ้าเขาคิดอย่างนั้นแล้วเราก็น่าละอาย เขาเหมือนกันในครอบครัวของเราอันนี้เรามาพิจารณาเช่นนี้อีกอย่างหนึ่ง เมื่อพิจารณาอย่างนี้ เอ ! เราก็จะละอายตนเองเราพูดผิดเถียงกันนี้ไม่ดี ความโกรธมันก็จะสงบ ระงับไปได้เหมือนกัน จากสามีภรรยาซึ่งกันและกันนี้อย่างหนึ่ง อันนี้เรามาพิจารณาหรือว่าผิดกับพี่กับน้องญาติวงศ์ตระกูลกันกับปู่กับย่ากับตากับยายก็ดี ในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้แหละเรามองดูทางบ้านใกล้เคียงเขาเงียบ ๆ อยู่ บ้านเรานี้ผิดเถียงกันอยู่นี้อยู่ด้วยกันไม่มีความผาสุกอะไร เราก็มาพิจารณาดูอย่างนี้ก็น่าละอายเขาความโกรธก็จะระงับไป

ถ้าบุคคลใดมีสติปัญญาพิจารณาดูตนเองเช่นนั้นนั้นอย่างหนึ่ง ทางที่ดีนั้นคือการที่เขาแสดงด้วยกายอย่างใดอย่างหนึ่ง

เป็นสามีภรรยาก็ดี กุลบุตรกุลธิดา ลูกหลานของเรานั้นก็ดีเราก็มาพิจารณาเรารักเขามากอย่างนี้ เราก็ยังโกรธเขาเพราะเขาทำไม่ดี ตามคำสั่งสอนของเราเราก็มีความโกรธเกิดขึ้นเช่นนี้เราก็มาพิจารณาดูตนเองนั่นแหละ ดูตนเองเราไปโกรธเขานั้นมันมีประโยชน์อะไรหนอ เราก็อยากให้เขาดี มีประโยชน์ก็คืออยากให้เขานั้นมีความสงบเสงี่ยมเรียบร้อยปฏิบัติตามคำสอนของเรา ทำอะไรให้มีระเบียบเรียบร้อย ทำอะไรให้มีสติปัญญาระมัดระวัง สิ่งของต่าง ๆ จัดไว้ที่ไหน ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นสิ่งที่ดี แต่เขาไม่ทำตามใจเรา เราให้ทำงานนั้น มันก็ไม่ทำตามใจเราพูดจาปราศรัยมันก็ไม่พูดไพเราะเสนาะหูเหมือนอย่างเราที่เราคิดเรามีความรักเขามาก เราโกรธเขา เขาไม่ทำตามใจเราอย่างนี้ เราก็ต้องมาศึกษาเล่าเรียนให้เข้าใจว่าอุปนิสัยแต่บางบุคคลนั้น มันต่าง ๆ นา ๆ กัน เหมือนเรามีสามีภรรยาอยู่ด้วยกันก็ยังผิดเถียงกัน ก็ศึกษาอุปนิสัยให้เข้าใจนั้นอย่างหนึ่งจะได้ให้อภัยซึ่งกันและกันเวลามีความโกรธฉุนเฉียวเกิดขึ้นเราจะให้อภัยซึ่งกันและกันคือไม่โกรธตอบซึ่งกันและกัน และให้เป็นผู้สังเกตมีสติปัญญาจะแก้ไขอย่างไร จะทำตามใจอย่างไร

ให้คนนั้นมีความรู้สึกตัว ด้วยตนเองเอาแล้วเขาก็จะแก้ไขตนเอง ได้นี่อย่างหนึ่ง

บัดนี้ลูกหลานของเราก็เหมือนกัน ลูกหลานของเรานี้ต้องศึกษาให้รู้จักอุปนิสัยของเขา แต่ละบุคคลนี้อุปนิสัยไม่เหมือนกัน แต่เราอยากให้มันดี บางคนมันดีกว่าหมู่ ดีทั้งการทำการงานก็ดี ดีทั้งการพูดจาปราศรัย อีกทั้งการศึกษาฉลาดว่องไวแหลมคมก็มีต่างกัน บางคนก็โง่ ทำการงานก็ไม่ว่องไว ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย บางคนพูดจาปราศรัยก็ไม่ไพเราะไม่เสนาะหู ลูกหญิงลูกชายก็ดี บางบุคคลนั้นความคิดของเขาคิดไปต่าง ๆ นา ๆ มันไม่เหมือนกับคนเรานี้ เราก็ศึกษาอุปนิสัยของเขาให้เข้าใจ โอ ! คนนี้มันมีอุปนิสัยอย่างนี้ สิ่งไม่ดีเราก็คอยตักเตือนเขา เพราะเราเป็นพ่อเป็นแม่ของลูก เป็นกุลบุตรกุลธิดาของเรา ลูกหลานของเรา เขายังไม่ฉลาดเท่าเรา เราปรารถนาดีมีความรักเขา เราก็ค่อย ๆ ใช้สติปัญญาไตร่ตรองดูอุปนิสัยแต่ละบุคคลให้ได้ เมื่อเรามาเข้าใจแล้วอย่างนี้ อุปนิสัยคนนี้เป็นอย่างนี้ทำการงานเป็นอย่างนี้ อุปนิสัยคนนี้เป็นคนโกรธง่าย อุปนิสัยคนนี้เป็นคนไม่โกรธง่าย อุปนิสัยคนนี้เป็น

คนทำการงานดี คนนี้ทำไม่ดี อุปนิสัยคนนี้การพูดจาปราศรัยก็ดี คนหนึ่งพูดไม่ดี เราศึกษาเข้าใจเช่นนี้เราจะหาอุบายอย่างไรพูดจาปราศรัยกับเขาด้วยความไพเราะความเสนาะหูแก่เขาแล้วแนะนำสั่งสอนเขา ให้ทำการงานที่ดีนี้มันทำไม่ดี บางทีร่างกายมันไม่แข็งไม่เป็นระเบียบบ้าง ก็แนะนำสั่งสอน เราก็ทำให้เขาเป็นตัวอย่างบ้าง จัดสิ่งจัดของก็ดีทำการงานก็ดี พูดจาปราศรัยเราก็ต้องฝึกตนเองให้ดีกว่าเขา จึงจะสอนเขาได้

อันนี้เราก็พูดจาปราศรัยอย่างโน้นอย่างนี้มันจะมีภัยอันตรายเกิดขึ้นอย่างโน้นอย่างนี้ เราก็ไม่ควรโกรธเขา เราควรที่จะศึกษาเขาให้เข้าใจ แล้วเราก็แนะนำสั่งสอนเขาเสียว่าเขายังไม่ดีเพราะเป็นกุลบุตรกุลธิดา ลูกหลานของเรา เรารักเขาเช่นนี้เราก็ควรศึกษานิสัยเขาให้เข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้ว เราก็แนะนำสั่งสอนพาเขาทำอย่างโน้นอย่างนี้ ชี้แจงแสดงถึงสิ่งที่ไม่ดีให้เขาให้รู้โทษของทำไม่ดีอย่างโน้นอย่างนี้ เราไม่ควรจะไปโกรธเขาเราควรให้อภัยเขา เพราะเขายังไม่มีสติปัญญา อันนี้แหละกุลบุตรกุลธิดาของพวกเรา ท่านทั้งหลายก็เหมือนกันให้เรามาพิจารณาเช่นนี้อีกอันหนึ่ง เราจึงจะไม่มีความโกรธ ความ

หงุดหงิดแก่เขา เพราะเราศึกษาได้ ถ้าเราไปโกรธเขา เรานี่แหละยังไม่ดี เราหงุดหงิดเกิดขึ้นโกรธเขา เมื่อเขาทำอย่างโน้นอย่างนี้ไม่ดี เราโกรธ บางทีความโกรธเกิดขึ้นมากก็ถึงทุบตีเขา เขาก็เจ็บปวด เราคิดขึ้นมาภายในจิตเราคิดอยากทุบตีฆ่าให้มันตายเสีย มันไม่พอใจอย่างนี้ มันก็เป็นบาปเกิดขึ้นภายในจิตของเรามันไม่ดี มันเศร้าหมองเฉย ๆ เรามีเมตตา มีความรักเขา มีความสงสารเขาแล้ว เราก็ไม่ควรที่จะโกรธเขา เราก็ควรจะแนะนำสั่งสอนเขาด้วยคุณงามความดี เพื่อที่จะให้เขาปฏิบัติไป อันนี้ก็ละความโกรธไปได้จากลูกจากหลานได้

พิจารณาดูซิทุกคนโกรธสามี ภรรยา ลูกหลาน เพื่อนฝูงก็เหมือนกัน เพื่อนฝูงของเรานั้นบางคนนี้เราทำงานอยู่เป็นหมู่เป็นกลุ่ม ไปมาหาสู่ซึ่งกันและกัน บางคนนั้นก็พูดมาก บางคนก็พูดน้อย บางคนก็พูดจาปราศรัยไม่ไพเราะไม่เสนาะหู กระทบกระทั่งเพื่อนฝูงก็มี เพราะมันออกมาจากความคิดของเขาที่ไม่ดี เขาจึงกระทบกระทั่งคนอื่นเช่นนี้ เราก็พิจารณาอยู่ในวงงานเพื่อนฝูงเป็นหญิงเป็นชายก็ดี คนเฒ่าคนแก่ก็ดี เราต้องศึกษาถ้าเราเป็นลูกผู้มีปัญญาแล้ว ศึกษาพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยายของ

เรานั้น เราก็ต้องฝึกฝนอบรมตนเองเหมือนกัน ดูคนเฒ่าคนแก่แล้วเฒ่าแก่มาแล้วชอบขี้บ่นอย่างโน้นอย่างนี้ ขี้โมโหอย่างโน้นอย่างนี้ เราก็พิจารณาดูตนเองให้ดี เราปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นมาเรื่อย ๆ ปู่ ย่า ตา ยายก็ดี บิดามารดาก็ดี ก็จะเห็นเราดีขึ้นมาเรื่อย ๆ ดีขึ้นมา ท่านก็จะภูมิใจ ท่านก็จะไม่จู้จี้บ่นอย่างโน้นอย่างนี้แก่เราเกิดขึ้นอย่างหนึ่ง

อันนี้เราพิจารณาเรียนอุปนิสัยของคนให้เข้าใจ อุปนิสัยของเด็กก็อย่างหนึ่ง อุปนิสัยของหนุ่มสาวก็เป็นอย่างหนึ่ง อุปนิสัยของคนท่ามกลางคนมีครอบครัวหัวเลี้ยวหัวต่อ มีลูกหลายคน บางทีก็จะยุ่งเหยิงในกิจการงาน เราก็ศึกษาให้เข้าใจ บางทีก็คนเฒ่าคนแก่มาแล้ว เกิดมา ๖๐, ๗๐ ปีขึ้นมาแล้ว แต่ปรารถนาดี อยากให้ลูกหลานอยู่ในคุ้มครอง แต่ชอบบ่นพึม ๆ พำ ๆ อยู่นั่นแหละมีความโกรธลูกโกรธหลานอยู่ บางทีเรื่องทรัพย์สมบัติก็ดี แบ่งปันไม่สม่ำเสมอกับอะไรจะพวกเหล่านี้รักแต่คนโน้นคนนี้ไม่รักเราอย่างโน้นอย่างนี้อะไร คนเฒ่าคนแก่ก็มีความโกรธขึ้นมา เราก็พยายามศึกษาให้รู้จักอุปนิสัยของคน ถ้าเรารู้จักอุปนิสัยของคนแล้ว เราก็จะเข้าใจในการพูดจา

ปราศรัยไม่โกรธซึ่งกันและกันขึ้นมาได้ อันนี้เรารู้จักอย่างหนึ่ง วิธีละความโกรธ รู้จักอุปนิสัยซึ่งกันและกันแล้วก็ให้อภัยกัน เพราะเราเห็นโทษของความโกรธมันไม่ดีอันอย่างนี้วิธีละความโกรธอีกอย่างหนึ่ง

อันนี้วิธีละความโกรธมันเกิดขึ้นแก่ตนเอง มันคิดขึ้นมาภายในจิตในใจเรา เมื่อมานั่งเจริญเมตตาภาวนา จิตใจมันไม่อยู่กับตัวตนก็ดี เราไปโกรธแล้วมันจะได้อะไร ก็มันโกรธอยู่นั้นกิเลสมันอยู่นั้น จิตมันไม่อยู่ก็เพราะอะไร เพราะเราไม่มีสติปัญญาเท่านั้นที่จะควบคุมจิตของตนเองให้อยู่เป็นสมาธิ มันไม่อยู่มันคิดวิ่งไปโน้นไปนี้อยู่ เราก็ไม่น่าจะไปโกรธตนเองถ้าคนอื่นเขารู้จักว่าเราโกรธตนเอง เขาก็จะหัวเราะเท่านั้นว่าเรานี้ทำไมจึงโง่ไปโกรธกับจิตใจของเรา กิเลสมันก็อยู่ที่นั่นความโกรธมันก็เกิดขึ้นมาจากที่นั่น ขุ่นเคืองอยู่ที่นั่น ร้อนอยู่ที่นั่น นี่เราก็พิจารณาดูแล้วว่ามันก็ไม่น่าจะโกรธอะไร บางทีเราพูดจาปราศรัยนี้ เราไม่มีสติปัญญาว่องไวควบคุมคำพูด เพราะมันเสียมาแต่ด้านจิตใจ มันโกรธแต่ในจิตใจ มันก็พูดออกมาทางปาก เพราะอะไร เพราะเราขาดสติปัญญา ขาดขันติ

ความอดทน มันจึงพูดเช่นนี้ เราก็มาดูคำพูดของตนเองอีกว่า เราพูดไม่ดี พูดไม่ไพเราะไม่เสนาะหูแล้วมาโกรธตนเองทำไม เราก็พยายามฝึกฝนตนเองเท่านั้น เราก็จะละได้ การทำการงานด้วยตนเองก็ดี ทำไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่สวยสดงดงาม ไม่ตรงตามความคิดของตนเอง ก็ความคิดของกิเลสนั้นมันไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ อะไรมันก็คิดอยากดี แต่ร่างกายทำไม่ดีจะไปโกรธทำไม เสียประโยชน์เฉยๆ โกรธให้ตนเองทำอะไรมันไม่ดี ไม่ถูกกับจิตใจของตนเอง อันความโกรธอย่างนี้ เราก็ศึกษาดูแล้วว่า มันจะทำอย่างไร ตนเองนั้นแหละทำ ก็ยังไปโกรธตนเองอยู่ อันนี้มันเป็นเรื่องน่าคิดดูว่าเราโกรธตนเอง พิจารณาดูให้ดีเช่นนี้ แต่นี้การยืน เดิน นั่ง นอนของตนเองทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว มันไม่ทันกับกิเลส เพราะกิเลสอยู่ภายในจิตนั้น มันต้องการสนองสิ่งที่มันพอกับความต้องการของกิเลส พอสิ่งนี้แล้วมันก็มีสิ่งอื่นเกิดขึ้นใหม่ มาศึกษาเรื่องกิเลสทำให้ขุ่นคิดภายในจิต ทำให้ไม่พอใจเกิดขึ้นภายในจิตของเรา มันมีความโกรธเกิดขึ้นทางการพูดจาปราศรัยและการทำการงานด้วยกายอย่างนี้ เราก็ลองมาใช้สติปัญญาพินิจพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน ดูอุปนิสัยของตนเองมันเป็น

อย่างไร มันทำงานอย่างไร มันพูดจาอย่างไร มันคิดอย่างไร ก็ใช้สติปัญญาพิจารณาดูตนเองแล้ว มันจึงจะละได้ นี่การวิธีละความโกรธให้เบาบางลงไป

บัดนี้หากเราทำอย่างไร ๆ มันก็ยังละไม่ได้ เราละแบบอย่างนี้ไม่ได้ เราก็มาศึกษาให้เข้าใจ ว่าอันความโกรธนี้มันมีโทษ โกรธสามีภรรยา โกรธลูกโกรธหลานก็ดี คิดว่ามันมีโทษมีภัย มีความทุกข์ความโกรธ โกรธขึ้นมาแล้วมันมีความทุกข์ มันไม่ดี นี่เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องใช้สติปัญญาให้รู้จักโทษจริง ๆ แล้ว มันก็จะละได้ ด้วยเป็นผู้มีสติปัญญานั้นอย่างหนึ่ง ถ้าหากว่า การที่แสดงด้วยกายของเขา การพูดจาปราศรัยของเขาก็ดี เขา ทำอย่างนั้นก็เป็นธรรมดา เพราะเราศึกษาให้รู้จักอุปนิสัย แต่ละบุคคล ๆ เราศึกษาให้เข้าใจเราก็จะละได้ ถ้าละยังไม่ได้ เราไปพบกันก็มีความโกรธเขาขึ้นอีก หรืออยู่ในครอบครัวก็ดี มีความโกรธอีก เราก็มาพิจารณาให้เข้าใจแล้วว่า เออ! ความโกรธนี้มีโทษ แล้วเรายังทำไมไม่อยากละ เราทำอย่างไรจึงจะละได้ก็ต้องเป็นผู้ใช้สติปัญญานั่นเอง พิจารณาดูแล้วว่าการพูดจาปราศรัยของเขา เขาพูดจาปราศรัยแล้วมันดังเข้ามาใน

หูของเรา หูก็รับไว้เป็นสัญญาจำไว้ เป็นสัญญาจำไว้ มันก็ส่งลงมาทางใจ เป็นวิญญาณหมายรู้เอาไว้ หมายรู้เอาไว้อยู่ในใจ ก็มายุแหย่ให้ใจมีความโกรธ โอ! มันเป็นสิ่งเหล่านี้ เสียงมันก็ดับไปแล้ว หูมันก็ไม่ได้ยินอีกแล้ว มันก็เป็นอนัตตาทั้งคู่ ทำไมเราจึงไปยึดมั่นถือมั่นในของอย่างนั้นของที่ไม่ดีให้มีความโกรธอย่างนั้น นี่เรามาพิจารณาอย่างนี้เราก็จะละความโกรธได้ ละไปเรื่อย ๆ ได้ยินได้ฟังหลายครั้ง ละไป ๆ เดี๋ยวมันก็เบาบางไป พอได้ยินที่หลังมันก็ไม่เอาละ ไม่ต้องการละ เราเห็นโทษของมันมีความทุกข์อยู่ภายในจิตของเรา ถ้าเรามีความโกรธเกิดขึ้น อันนี้ก็ละได้ไม่เกี่ยวข้องไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้น

ถ้าค้นคว้าลงไปอีกแล้วว่า ถ้าคนด่าคนว่า คนนินทาต่าง ๆ นา ๆ คนทำการงานอะไรไม่ถูกต้องแก่เรา เรามาพิจารณาสิ่งของอันนี้เมื่อมาสรุปแล้วว่ามันก็เป็นอนัตตา เป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา เรารู้จักเราพิจารณาจนถึงไตรลักษณ์เพราะคนอื่นมันไม่ใช่เรา เราจะไปคุมอย่างไรนี้อย่างหนึ่ง เพราะเสียงเราจะไปคุมอย่างไร เราพิจารณาดู

แล้วว่า เสียงมันดังมาแต่ที่ไหน ดังมาจากคน คนมีอะไร คนมีธาตุสี่ มีธาตุสี่แล้วมีลมหายใจ มันจึงพูดได้ ถ้ามันตายมันก็พูดไม่ได้ มันนินทาเราไม่ได้ ถ้ามันตายไปแล้วมันก็ไม่แสดงอาการให้เราเห็นอย่างโน้นอย่างนี้ได้เป็นธรรมดาอย่างนี้ ความโกรธนี้เขาก็สมมุติขึ้นมานินทาต่าง ๆ นา ๆ เขาก็เป็นเรื่องสมมุติทั้งนั้น ถ้าหากเรามาคิดดูแล้วว่า ถ้าคนไม่ดีเราด่า เขาว่าเราไม่ดีแต่เราดีอยู่ เราก็ไม่ควรที่จะโกรธเขา มุ่งหน้าทำความดีเท่านั้น บัดนี้ถ้าเราไม่ดี คนอื่นว่าเราไม่ดี เราก็คงที่จะไปโกรธเขามาพิจารณาว่าเรานี้ไม่ดีจริง ๆ เขาจึงมาว่าเรา เราก็ควรที่จะถือว่าเขาเป็นอาจารย์สอนเราให้เราเป็นคนดี เราก็ไม่ควรที่จะโกรธเขา เราก็ค้นคว้าเข้ามาถึงความดีเช่นนี้ แต่คนเรานั้นมันไม่พิจารณาดูตนเองมันว่ามันถูกหมดมันดีหมด ว่าตนเองนี้ดีกว่าทุกคนนั่นเอง มันจึงไปยึดไปถือ แล้วมันจึงมีความโกรธ โอ! มันเป็นเช่นนี้ ถ้าหากเราว่าเราดีอยู่แล้ว คนอื่นว่าไม่ดี เราก็ปฏิบัติตนเองให้ดีเสีย มันก็ไม่มีอะไร ทำความดีต่อไปความโกรธก็จะหายไป ถ้าเราไม่ดี เขาว่าเราไม่ดี เราก็ปฏิบัติตนเอง พยายามปรับปรุงตนเองใหม่ให้ดีขึ้นมาแล้ว เขา

จะว่าอย่างไร แม้เขาจะว่าอยู่ก็เป็นเรื่องของคนที่จะว่า เราก็มุ่งหน้าสร้างความดีเท่านั้น ก็ไม่ควรจะโกรธคนอื่นที่เขาแนะนำสั่งสอนเราให้เป็นคนดี แม้พ่อแม่สอนลูกก็ดีลูกก็ปฏิบัติดีเสีย แม้พ่อแม่ก็ไม่ควรที่จะโกรธลูกอะไร เพราะเขาดีขึ้นมาแล้ว อย่างนี้ปู่ย่า ตายาย ก็เหมือนกัน อันนี้วิธีละความโกรธ ภายในที่คนอื่นทำให้เรามีความโกรธเกิดขึ้น

บัดนี้เรามาศึกษาวิธีละความโกรธที่เกิดขึ้นแก่ตนเองให้เข้าใจ ว่าเราโกรธตนเองทำอะไรไม่ดี เราโกรธอะไรพูดจาปราศรัยไม่ดีโกรธอะไร ความคิดของตนเองคิดไม่ดี เรามีความโกรธหงุดหงิดเช่นนี้ โกรธให้จิตของตนเอง นั่งทำสมาธิไม่เป็นสมาธิเช่นนี้ เราก็มาศึกษาพิจารณาดูแล้วว่า เราขาดสติปัญญาทั้งนั้นที่เรายังพิจารณาดูตนเองไม่ได้ ความโกรธมันจึงเกิดขึ้นมาได้อย่างนี้ ถึงเมื่อมาศึกษาดูแล้วว่า ความโกรธเป็นของไม่ดี มีโทษหมด โกรธลูก โกรธหลาน โกรธเพื่อนฝูง พ่อแม่ พี่น้อง ปู่ย่า ตายายก็มีโทษทั้งนั้นเป็นของไม่ดี โกรธตนเองทำอะไรไม่ดีก็มีโทษ พูดจาปราศรัยอะไรไม่ดี โกรธตนเองนั่งไม่สงบก็มีโทษ

สรุปแล้วความโกรธนี้ ถ้ามารวมอยู่แล้วมันก็มีโทษ แผดเผาจิตใจเราให้เร่าร้อนขุ่นมัวอยู่ตลอด ไม่มีความสุขอะไร ใครว่าความโกรธดี พิจารณาดูเช่นนี้ เมื่อเรามีสติปัญญาพิจารณา โอปนยิโกน้อมธรรมเข้ามาพิจารณาที่ใจของตนเองนั้น ว่า ใจนี้มีทุกข์ มีความเดือดร้อนจริง ๆ โกรธมาตั้งหลายปีแล้ว มีทุกข์มาหลายปี โกรธ ๑๐ ปี ก็ทุกข์ ๑๐ ปี โกรธ ๒๐ ปี ก็ต้องทุกข์ ๒๐ ปี โกรธไปจนตายก็จะนำความโกรธนั้นไปสู่ภพใหม่ มันเป็นของไม่ดี

ถ้าหากเราทุกคนมาเห็นความโกรธมีโทษเช่นนี้ด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาแล้ว เราทุกคนก็จะละความโกรธนั้นได้ มีความสุขสบายทุกคน อันนี้แหละพวกเราท่านทั้งหลาย มาพิจารณาดูให้เข้าใจว่า การที่เราหาวิธีละความโกรธนั้น ละเบื้องต้นนั้นเราเดินหนีจากเขา ละต่อมาเราก็ไม่เดินหนี ก็สู้พิจารณาให้เข้าใจ พิจารณาให้รู้จักอุปนิสัยแต่ละบุคคล ๆ พิจารณาดูตนเองที่เราโกรธตนเอง ด้วยกาย ด้วยวาจา และความคิดของตนเองนั้น จิตที่ไปอยู่นั้น เราก็มาพิจารณาน้อมเข้ามาดูตนเองเช่นนี้ เมื่อสรุปแล้ว โดยดีแล้วก็ถือว่าเป็นของไม่มีโทษ ของที่มีโทษแล้วเราจะเอาไว้ทำไม ของสกปรกมันนำความทุกข์มาให้เราเช่นนี้ เราก็ควรจะละด้วยเป็นผู้มีสติปัญญา ละอย่างดังได้กล่าวมานี้

เราก็จะสบายใจ อยู่กับสามีภรรยาก็ดี เวลาโต้แย้งเถียงกันก็อยู่เฉย ๆ ก่อน เมื่อเราใจดีจึงมาพูดกันกับลูกหลานก็เหมือนกัน เวลาฉุนเฉียวก็สงบอารมณ์เสียก่อน จึงไปพูดจาปราศรัยแนะนำสั่งสอนเขา กับพ่อแม่ พี่น้อง ปู่ย่า ตายาย และเพื่อนฝูงก็เหมือนกัน เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ก็สงบอารมณ์เสีย ขันติอดทนเอาไว้ ความเสงี่ยมเตรียมตัวเอาไว้อย่างนี้ คำว่าขันติความอดทนคืออดกลั้นเอาไว้ ไม่แสดงออกมา โสรัจจะ ความเสงี่ยมไม่แสดงออกมาทางวาจา ไม่แสดงออกมาทางกายหงุดหงิดหน้าดำหน้าแดงหน้านิ่วคิ้วขมวดอะไรทำตนเองให้สง่าผ่าเผย ยิ้มแย้มเบิกบานอยู่เฉย ๆ มองดูอยู่เฉย ๆ หรือสงบอารมณ์อยู่เฉย ๆ อย่างนี้เราก็จะมีความสุข

เราละความโกรธได้ อยู่ด้วยกันกับสามีภรรยากับลูกหลานก็ดี กับพี่ป้าน้าอาในวงศ์ตระกูล เพื่อนฝูงในสังคม และกับตายายก็ดี อย่างนี้ ไปที่ไหนถ้าเราละได้แล้ว เรามีสติปัญญาว่องไวและมีขันติความอดทนแล้ว เราไปอยู่แห่งหนตำบลใด ประเทศใด เมืองใด กับชาติใด ภาษาใดก็ตาม เราดูบุคคลทั้งหลายเหล่านั้นด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาแล้วไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน เราก็สามารถละความโกรธออกจากดวงใจของเราได้แล้วอย่างนี้ เราก็มีความสุข ความสบายอยู่ตลอดไม่หน้านิ่วคิ้วขมวด ไม่แสดง

อาการอย่างโน้นอย่างนี้ ทำตนเองให้มีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส แช่มชื่นเบิกบาน จิตใจก็แช่มชื่นเบิกบาน อันนี้เรียกว่า เรามีความชนะความโกรธ เราทุกคนควรจะเอาชนะให้ได้ มันจึงไม่ลุกลามลึกเข้าไป คนมีความโกรธเพียงแค่นี้ เราควรที่จะละได้ เพราะมันเป็นของเบา ๆ อย่าให้มันลุกลามใหญ่โตขึ้นมา ถ้ามันลุกลามใหญ่โตขึ้นมาแล้ว ขันติความอดทน มันยึดเข้าเอาไว้ไม่ได้ มันจะไปถึงโทสะ เราก็เห็นคนอื่นเขา เขาโกรธซึ่งกันและกันแล้ว มันลุกลามใหญ่โตขึ้นมาแล้วมันจึงเป็นโทสะ ทุบตีกันเห็นไหม จนเจ็บจนปวดแข้งหักขาหัก เป็นบาดแผลเกิดขึ้น ถ้าหากเราไปทุบตีสามีภรรยาหรือลูกหลานและเพื่อนฝูงก็ดีแล้วอย่างนี้ เขาก็เจ็บปวดทุกคนนั้นไม่อยากเจ็บปวด ไม่อยากให้ใครเจ็บปวด มันจึงเป็นของไม่ดี อันนี้แหละมันเป็นโทสะ ถ้ามีโทสะมากขึ้นก็จะกลายเป็นพยาบาทอาฆาต จองเวร เห็นไหม มันลุกลามลึกเข้าไปไม่หยุด จนทุบตี ฆ่าฟัน รันแทงด้วยอาวุธต่าง ๆ นา ๆ ทำลายล้างผลาญชีวิตซึ่งกันและกันให้ย่อยยับดับไป แล้วมันก็ฉิบหายไปให้เป็นบาปเป็นกรรมเกิดขึ้นแก่ตนเองในภพชาติต่อไป จะมีความทุกข์

อันนี้เรามาพิจารณากันอย่างนี้แหละ โอ ! เราไม่ระวังต้นเหตุมันตั้งแต่ความโกรธนี้แล้ว มันจะลุกลามไปใหญ่ ให้มี

ภัยอันตรายเกิดขึ้น มันก็เป็นภัยมาถึงตน เราไปทำคนอื่น มันจะเป็นกรรมเป็นเวร ทุบตีคนอื่น เดี๋ยวเขาก็จะมาทุบตีเราต่ออย่างนี้ เราจะไปฆ่าคนอื่น ก็จะเป็นเวรเป็นกรรมต่อไปในภายภาคหน้า เดี๋ยวเขาก็จะมาฆ่าเรา เราก็เห็นได้ว่า คนฆ่าซึ่งกันและกัน บาปกรรมไล่ทันในปัจจุบันก็มี เราก็ได้ยินได้ฟังมา ประเทศนั้นประเทศนี้ คนนั้นคนนี้ยิงกันตายที่โน้นที่นี่ก็เพราะอะไร เพราะมีความโกรธก่อน จึงมีโทสะเกิดขึ้นแล้วจึงมีพยาบาทฆ่ากันเช่นนี้เกิดขึ้น เรามองเห็นโทษเช่นนี้แล้ว เราก็ควรที่จะระงับความโกรธ เตรียมตัวเป็นผู้มีสติปัญญามีขันติความอดทน โสรัจจะ ความเสงี่ยมเอาไว้ เมื่อเราให้สติปัญญาปรับปรุงตนเองอยู่อย่างนี้แหละปรับปรุงไปเรื่อย ๆ ไม่ใช่จะละไปได้ง่าย ๆ ค่อยละไปค่อยพิจารณาไปละไป ๆ ต่อไปเราก็ละได้ตั้งแต่ต้นเหตุ เหมือนกับต้นเพลิงไฟไหม้ เมื่อมีลูกไม้ขีดลูกเดียว เมื่อมันลุกขึ้นมาเราก็รีบดับเสีย อย่าให้ไปไหม้บ้านไหม้เมือง ไหม้สมบัติทั้งหลายฉิบหายไป ไม่ให้ลุกลามไปเช่นนั้น เรียกว่าดับตั้งแต่ต้นเหตุของมัน เมื่อดับไฟตั้งแต่ต้นเหตุ ไฟก็ไม่ไหม้ลุกลามเสียหายอะไร ความโกรธก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อมีความโกรธหงุดหงิดขึ้นมา ใช้ขันติความอดทนเอาไว้ โสรัจจะ ความเสงี่ยมเอา

ไว้ เตรียมตัวไว้ เราเป็นผู้มีสติดับเสีย ตั้งแต่มีความโกรธให้มันหายไป โทสะก็จะไม่เกิดขึ้น พยาบาทก็จะไม่เกิดขึ้นตามไป ภัยอันตรายก็จะไม่มี เราก็จะอยู่ด้วยกันมีความสุขในครอบครัว สามี ภรรยา ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ พี่น้องและเพื่อนฝูง

ในสังคมทำการงานอันใดก็ดี ก็อยู่ด้วยกันแบบเป็นผู้มีสติปัญญา สนิทสนมกลมเกลียวมีเมตตาต่อกัน เราอยากอยู่ด้วยกันมีความผาสุก เราก็ต้องเป็นผู้มีสติปัญญา ให้ผ่อนสั้นผ่อนยาวให้ซึ่งกันและกันอภัยต่อกันเช่นนี้แล้ว เราก็ตั้งหลักเมตตาด้วยกายกรรม มองหน้ามองตากันด้วยหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเสียบัดนี้ พูดจาปราศรัยก็พูดด้วยคำไพเราะเสนาะหูต่อซึ่งกันและกันเสีย การคิดในจิตในใจก็คิดให้สนิทสนมกลมเกลียวกัน คิดให้มีเมตตาอารีต่อกัน คิดตั้งแต่เด็กเล็ก ๆ มาถึงหนุ่มสาวท่ามกลางคนจนถึงเฒ่าแก่ อยู่ร่วมโลกด้วยกันนี้ ก็อยากให้มีความสุขทั่วกัน ถ้าเขามีความทุกข์ก็อยากให้พ้นจากทุกข์ ถ้ามีความสุขก็อยากให้เขามีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป เรายืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหน เป็นผู้มีเมตตาด้วยกายกรรม วจีกรรม ด้วยมโนกรรม อยู่ภายในใจเช่นนี้แล้ว เราก็จะอยู่ด้วยกันแบบมีความผาสุก ถ้าเราฉลาดกว่าคนอื่นก็ตาม เราก็มีความสุข ถ้า

คนอื่นยังไม่ฉลาดกับเรา เราก็มีความสุขอยู่เฉพาะเรา เราก็จะให้ความสุขแก่บุคคลอื่นต่อไปอีกได้

เหตุฉะนั้น พวกเราท่านทั้งหลายมาได้ยินได้ฟังแล้วว่า เรานี้ยังเป็นคนมีความโกรธอยู่เพราะอะไร เพราะกิเลสตัณหา เป็นธรรมดา ความโลภเกิดขึ้นเพราะความรักเรียกว่า **"ราคะ"** ความโกรธเกิดขึ้นก็อาศัยซึ่งความรักนั้นเอง ราคะนั่นเองดังได้กล่าวมานี้ เราพิจารณาให้เข้าใจ ความหวังดีต่อลูกต่อหลานก็เรียกว่ามีเมตตาเป็นความรัก ความรักอันนี้แหละมันจึงทำให้มีความโกรธ รักมากมันไม่ทำตามใจ มันจึงโกรธ เราจึงเข้าใจสุดท้ายก็เรียกว่า เราหลง เราไม่เข้าใจ เราพิจารณาไม่เข้าใจ เราจึงมีความโกรธ มีโทสะ มีพยาบาทต่อไปเรื่อย ๆ เช่นนั้นเมื่อทุกคนมาทำความเข้าใจเช่นนี้แล้ว บุคคลใดละได้ก็จะมีความสุข ดังภาษิตที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า "โกธํ ฆตฺวา สุขํ เสติ" บุคคลใดละความโกรธได้ บุคคลนั้นแหละมีความสุขความสบาย" "โกธํ ฆตฺวา น โส จติ" บุคคลใดนะละความโกรธได้แล้ว ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหนไม่มีความโศกเศร้า โศกาอาดูรอะไร อยู่มีความสุขสบายทั้งกายและทั้งใจ อันนี้องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้เช่นนี้

พวกเราท่านทั้งหลาย เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วขอจดจำ นำเอาข้อธรรมอันนี้ไปประพฤติปฏิบัติฝึกหัดกาย วาจา ใจ ของตนเองเพื่อจะละความโกรธ ปลดปลงออกจากดวงใจของเราให้สิ้นไป เราก็จะอยู่ด้วยกันมีความสุขความสบาย เหตุฉะนั้นการบรรยายธรรมมาตั้งแต่ต้นจนอวสานนี้ อาตมภาพก็ขออำนวยอวยพรให้ พุทธบริษัท ญาติโยมทั้งหลาย ทั้งหญิงและทั้งชายก็ดีที่ได้มาฟังธรรมในวันนี้นั้น ในเบื้องต้นนั้นเรียกว่าความโกรธเกิดขึ้นแก่ตนเอง เราก็มองพอเห็นแล้วว่า ความโกรธเป็นของที่ไม่ดี บัดนี้เมื่อเราละความโกรธได้แล้ว เราก็จะมีแต่ความสุขความสบาย ก็ขอให้ท่านทั้งหลายนั้นจงรับเอาคำสอนนี้ไปประพฤติปฏิบัติแล้ว เราก็จะมีความสุขความสบายโดยทั่วกัน การเทศนามาก็เห็นเวลาพอสมควร ขอยุติการเทศนาไว้เพียงแค่นี้ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้.

๒๑ มกราคม ๒๕๒๘

คณะชาวชมรมพุทธศาสตร์เอสโซ่พิมพ์ถวาย
ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๒๘ ๑๐,๐๐๐ เล่ม
ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๓๑ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ร.พ. แสวงสุทธิการพิมพ์ 88/6 ถนนเอกชัย บางขุนเทียน กรุงเทพฯ
โทร. 4152049 นายสมโภชน์ เขียวสุทธิ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2531